EBBAS fr drhoim

Informationen der Nachbarschaftshilfe für die Gemeinden Alerheim, Deiningen und Wechingen

Ausgabe 12 - März 2024

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren!

In Riesenschritten steuern wir auf Ostern zu. Für Christen das wichtigste Fest im Jahreskreis. Nach der Fastenzeit, die früher ganz strenge Regeln hatte, nehmen wir das heute nicht mehr ganz so ernst. In den letzten Jahren hat sich jedoch der freiwillige Verzicht, das „Fasten“ etabliert. Viele verzichten auf Alkohol, aufs Fernsehen, auf soziale Medien. Jeder kann für sich entscheiden, was er „fastet“ oder ob er überhaupt auf etwas verzichten möchte. Viele verzichten auch nur scheinbar, wie es früher auch schon üblich war. Das Bier als Fastentrunk, die Maultaschen als offensichtlicher Fleischverzicht … Dafür gibt es sicher noch viele Beispiele.

Am Karfreitag wird dann in vielen Haushalten auf Fleisch und Wurst verzichtet, doch ist ein herrliches Fischgericht nicht wirklich fasten. In vielen, auch christlichen Haushalten findet der Karfreitag als Fasttag keine Beachtung mehr.

Bei uns zuhause wurde an Karfreitag immer der Osterschinken gebacken, das ganze Haus roch danach. Doch nicht mal der Brotteig um den Schinken durfte gegessen werden, erst am Karsamstag nach 12 Uhr mittags. Solange galt die Karfreitags-Fastenpflicht.

Und ist dann die Fastenzeit vorbei, am Schluss noch der Karfreitag und Karsamstag, wird am Ostersonntag richtig geschlemmt. In katholischen Haushalten wurde - und wird auch heute noch - der Weihkorb gefüllt. Ein Osterlamm, der gebackene Osterschinken, Hefezopf oder Brot, gefärbte Eier, Meerrettich, Salz und in vielen Haushalten eine Tafel Schokolade oder auch ein Schokoladenhäsle wurden in einem Korb mit gestickter Weihkorbdecke arrangiert und mitgenommen zum Osternachtsgottesdienst. Dort wurde alles gesegnet. Beim Frühstück am Ostermorgen bekam dann jeder in der Familie was „Geweihtes“ aus dem Osterkorb.

Und wenn Sie dann an Ostern mal was Außergewöhnliches sehen wollen: Ostereier in Menschengröße, dann fahren Sie nach Lauingen an der Donau. Dort sind riesengroße Ostereier am Marktplatz aufgestellt. Wirklich beeindruckend. Dazu ein erstes Eis oder am nahen Donauufer zahlreiche Enten, Gänse und sonstiges Federvieh beobachten. Herrlich - wenn dazu noch die Sonne scheint.

Frohe Ostern wünschen die Helfenden Hände

Ebbas wichtigs

Was machen die „Helfenden Hände“? - „I wois net.“

Im Gespräch mit Bürgern unserer ILE-Gemeinden bekomme ich immer wieder die Antwort - sowohl von Senioren als auch von Angehörigen: „Ich wusste gar nicht was die Helfenden Hände alles machen.“ Deshalb mein Rat an Sie alle: Wenn Sie Hilfe wünschen, fragen Sie mich einfach. Bei uns gilt der Grundsatz: „Geht nicht - gibt‘s nicht. Wir versuchen alles möglich zu machen.“

Ein paar Beispiele aus der Praxis:

Herr A ruft an und fragt, ob wir seinen Apfelbaum im Frühjahr schneiden können?
Ja, wir schneiden einen oder zwei Bäume, weil dafür kein Gärtner oder Baumpfleger extra kommt. ABER: keine ganze „Obstbaumplantage“.

Frau B ruft an und fragt, ob wir ihre Fenster putzen. Sie kann nicht mehr auf die Leiter steigen.
Ja, wir helfen beim Fenster putzen. Frau B hilft im Rahmen ihrer Möglichkeiten dazu, sie räumt die Fensterbretter ab, zupft ihre Blumen aus,… und was sie nicht kann macht die Helferin. Größenordnung normale Wohnung, also nicht ein komplettes zweistöckiges Wohnhaus, dafür gibt es professionelle Anbieter.

Frau C ruft an und fragt, ob wir jemand haben, der mit ihr einen Kuchen bäckt. Sie hat Geburtstag und möchte ein paar Nachbarinnen einladen. Sie braucht dann auch jemand zum Tisch decken, Kaffee kochen… und auch wieder zum Aufräumen. Das ist für sie alleine zu beschwerlich.
Ja, eine Helferin kommt, bäckt mit ihr einen Kuchen, bereitet die Kaffeetafel vor, bewirtet die Nachbarinnen, dass sie die Feier genießen kann und hilft ihr auch wieder beim Aufräumen. Anm: ein paar Gäste keine große Familieneinladung.

Herr D ruft an, bei ihm ist die Glühbirne im Bad kaputt. Kann da jemand kommen?
Ja, ein Helfer kommt und erledigt das, denn wegen einer Glühbirne kommt kein Elektriker.

Frau E ruft an, in ihrem Garten sind etliche Kahlstellen im Rasen, da müsste man ein paar Quadratmeter Rasen nachsäen. Machen wir das?

Ja, ein Helfer kommt vorbei und erledigt das, weil Frau E keinen Gärtner finden wird, der wegen eines solch kleinen Auftrags kommt.

Frau F ruft an, sie hätte gerne jemand, der mit ihr zum Friedhof geht und das Grab ihres Mannes gießt, die Gießkannen sind ihr zu schwer.
Ja, eine Helferin oder ein Helfer kann sie begleiten, ihr die Gießkannen tragen und auch gießen.

Herr G ruft an, weil er einen Termin beim Arzt hat, er möchte Begleitung und vielleicht könnte der Helfer auch beim Arztgespräch dabei sein, er hat sonst niemand. Vier Ohren hören mehr.

Ja, ein Helfer holt ihn zuhause ab, begleitet ihn in die Praxis und wenn der Patient dies ausdrücklich wünscht kann er auch beim Arztgespräch dabei sein. Bei den meisten Ärzten ist das nach Absprache kein Problem. Der oder die Helferin begleitet den Klienten in die Praxis und holt ihn dort auch wieder ab. Wir rechnen die Zeit der Begleitung ab, sind deshalb keine Konkurrenz zum Taxi.

Herr H ruft an, er muss zur Chemo und möchte, dass wir ihn begleiten. Geht das?

Prinzipiell ja, wenn er das privat bezahlen möchte. Die Zeit wird abgerechnet, wie üblich 10 € pro Stunde. ABER: wir können nicht mit den Krankenkassen abrechnen, deshalb wäre es für ihn sinnvoller mit dem Taxi oder einem Fahrdienst zu fahren, der von der Krankenkasse bezahlt wird.

Frau I ruft an, ihre Mutter möchte gerne noch kochen, aber allein klappt das nicht mehr so gut. Sie möchte, dass an bestimmten Tagen eine Helferin kommt und mit ihr zusammen kocht.

Kein Problem, eine Helferin kommt und kocht mit ihr, räumt danach die Küche wieder auf, vereinbart, was beim nächsten Mal gekocht wird und ob sie dafür einkaufen soll.

Frau K frägt an, ob sie Hilfe bekommen kann zum Saubermachen der Wohnung.

Auch das machen wir, allerdings begrenzt auf normale Wohnungsverhältnisse, also vereinbarte Zeit in vereinbarten Abständen. Die Betonung liegt auf „Hilfe beim …“. Unsere Helfer sind keine Reinigungsfachkräfte und denen wollen wir auch keine Konkurrenz sein.

Manchmal sind mir die Hände gebunden:
Alles, was in den Bereich Pflege gehört *DÜRFEN WIR NICHT*. Dafür gibt es professionelle Dienste, die das dürfen und auch wunderbar können. Alles, was eine Größenordnung betrifft, wofür ein professioneller Anbieter in Frage kommt, sind wir außen vor, wir wollen und dürfen keine Konkurrenz zu gewerblichen Anbietern sein. Wir sind gerne behilflich, professionelle Dienste zu finden und zu vermitteln.

Ich kann nur wiederholen: „Froga koscht ja nix“ - also einfach anrufen, wenn Sie was wünschen oder brauchen, dann besprechen wir, wie das zu lösen ist. Anfragen bitte IMMER an die Koordination (Sieglinde Besel).

Helfer/innen werden meist nach dem Grundsatz ausgewählt: Nicht aus dem gleichen Dorf. Jede Leistung kostet 10 € / Stunde. Die Helfer führen einen Leistungsnachweis, der jeweils vom Klienten unterzeichnet wird. Bis Mitte des Folgemonats erstellen wir die Rechnungen und verteilen sie. Der Rechnungsbetrag wird per SEPA-Mandat von Ihrem Konto abgebucht.

Bei den Helfenden Händen fließt *KEIN BARGELD!!!*

Ebbas Wichtigs

Vorsicht Falle: Enkeltrick und Co. (Teil 2)

Während wir in Teil 1 unserer Serie den „Enkeltrick“ beleuchtet haben, bei dem sich Betrüger als Verwandte, Enkel oder auch gute Bekannte ausgeben, widmen wir uns heute folgender Problematik: **Der falsche Polizist am Telefon.**

Immer wieder geben Betrüger am Telefon vor, Polizist zu sein, um so Geld oder Wertsachen zu erlangen. Für das Telefonat nutzen die Täter meistens eine spezielle Technik, die während des Anrufs die Polizei-Notrufnummer 110 oder eine andere örtliche Telefonnummer erscheinen lassen, obwohl der Anrufer sich im Ausland befindet. Sie versuchen Ihren Opfern zu vermitteln, dass ihr Geld und ihre Wertsachen zu Hause nicht sicher seien. Man werde einen Polizisten in Zivil schicken, um das gesamt Geld und alle Wertsachen abzuholen und in Sicherheit zu bringen. Nicht selten werden die Opfer unter Druck gesetzt oder eingeschüchtert.

Wie schütze ich mich?

⇒ Die Polizei wird Sie nie um Geldbeträge bitten.

⇒ Die Polizei ruft Sie niemals unter der Notrufnummer 110 an.

⇒ Sprechen Sie am Telefon nie über Ihre persönlichen oder finanziellen Verhältnisse.

⇒ Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Legen Sie einfach auf.

⇒ Fragen Sie den Polizeibeamten nach seinem Namen, seinem Dienstgrad oder auch seiner Dienststelle und rufen Sie die betreffende Dienststelle an, um sich nach diesem Polizisten zu erkundigen. Mit Nachfragen schrecken Sie die meisten Betrüger ab.

⇒ Fordert ein Anrufer Geld oder Wertsachen von Ihnen, wenden Sie sich an Angehörige oder andere Ihnen nahestehende Personen.

⇒ Informieren Sie die Polizei unter der Nummer 110, wenn Ihnen ein Anruf verdächtig vorkommt.

⇒ Übergeben Sie niemals Geld oder Wertsachen an unbekannte Personen

Bitte beachten Sie:

Die Helfer nehmen kein Bargeld. Sie bekommen von der Nachbarschaftshilfe eine Rechnung und Sie überweisen die Rechnung. Wenn jemand zu Ihnen kommt als „Helfende Hand“, der oder die Ihnen nicht als Helfer/in bekannt ist, nehmen Sie bitte Kontakt mit Sieglinde Besel auf und fragen nach. Im Normalfall stellt Frau Besel die Helfer/innen persönlich vor. Geben Sie sowohl Helfern als auch Personen, die sich als Helfer ausgeben, kein Bargeld, keinen Zugang zu Bankdaten und zu sonstigen sensiblen Daten oder Wertsachen.

Stefanie Besel, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Strafrecht, Fachanwältin für Verkehrsrecht

Ebbas für alle: TEAM60plusminus

ILE - die Gemeinschaft

Alerheim, Deiningen, Wechingen

Wir gehen in die nächste Runde.

Unser TEAM 60plusminus

Mit der ILE-Fortschreibung der drei Gemeinden werden die Grundlagen für die Zukunft gelegt.

Die Helfenden Hände haben sich mit stets steigenden Einsatzzahlen etabliert. Um die Unterstützungsangebote weiter gewährleisten zu können sind dringend zusätzliche „Helfende Hände“ gefragt. Bitte machen Sie Werbung für uns.

Bereits im Oktober fand eine erste Seniorenwerkstatt als Startschuss für die Installation eines Seniorenbeirats statt - mit über 70 Personen aus allen drei Gemeinden. Im Januar und im März haben wir uns nun wieder getroffen - ein Team von Interessierten, die in unseren drei Gemeinden neue Angebote im Bereich Gemeinschaft/ Geselligkeit/ Treffpunkte, Kultur und Bildung und Freizeitaktivitäten etablieren wollen.

Wir stellten uns die Frage: „Wer hat Zeit dafür?“ Und wir kamen zum Punkt:

Es stellt sich die neue Frage: „Wer hat Lust?“

Wir haben nun im Moment eine Gruppe von ca. 15 Personen, die „Lust“ hat, für unsere Gemeinden was Neues zu probieren.

Wir machen uns gemeinsam auf den Weg zum Seniorenbeirat, der in unserer ILE einen etwas neutraleren Namen bekommen soll: Das **TEAM 60plusminus**.

Wir wollen nicht nur Menschen ansprechen, die im klassischen Sinne bereits zu den Senioren gehören, sondern alle plus minus 60, die Lust haben, gemeinsam was zu tun - zu wandern, zu kochen, zu ratschen, zu spielen...

Gehören Sie zu den „Interessierten“ und wollen mit uns den Weg weiter gehen? Wollen Sie mit uns neue Möglichkeiten, neue Angebote und neue Ideen auf den Weg bringen, dann sprechen Sie uns an. Wir freuen uns.

Bürgermeister Alexander Joas, Gemeinde Alerheim,	Tel. 09085-424
Bürgermeister Wilhelm Rehklau, Gemeinde Deiningen,	Tel. 09081-4414
Bürgermeister Klaus Schmidt, Gemeinde Wechingen,	Tel. 0715-4654643
Sieglinde Besel, Koordination Helfende Hände,	Tel. 0151-10629018

Aktuelle Fortschritte gibt es im nächsten Blättle und gegen Herbst wollen wir mit ersten Aktivitäten an den Start gehen.

Freuen Sie sich drauf.

Ebbas fr s Hira

Tipps von Regina:

“Tu, was du tust“ - es ist gar nicht so leicht, bei einer Sache zu bleiben. Halten Sie sich an die wohlbekannte Weisheit „wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, …“ Diese Achtsamkeit lässt sich einüben!

Aufmerksamkeit ist auch der Schlüssel zum besseren Gedächtnis: schärfen Sie ihre fünf Sinne Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken ganz bewusst bei den alltäglichen Dingen und beim Aufenthalt in der Natur.

Neugierig bleiben: beschäftigen Sie sich mit Dingen und Themen, die ihnen nicht so vertraut sind - in Zeitung und Radio, bei ganz „banalen“ Gesprächen ...

Sprechen sie! Gerade wer viel allein ist, sollte jede Gelegenheit nutzen. Schließen Sie sich einer Gruppe an, lesen Sie ein Buch und erzählen Sie den Inhalt weiter, beschreiben Sie den Inhalt von Filmen, ...

Tun Sie ungewohnte Dinge: mit der linken Hand Zähne putzen oder schreiben, die Zeitung umdrehen und lesen, in die Jacke mit dem „ungewohnten“ Arm schlüpfen, die Treppe mit dem „falschen“ Fuß beginnen …

Machen Sie Musik, singen oder tanzen Sie - dadurch werden neben unzähligen Gehirnzellen auch zahlreiche Muskeln aktiviert … und die Seele freut sich!

Ebbas fr d Fiaß

Fit mit Birgit:

Augenmerk auf unsere Füße:

Wie oft haben Sie denn schon mal ganz gezielt Fußgymnastik gemacht? Wir sollten unsere Füße nicht vernachlässigen, denn sie tragen uns tagaus tagein durchs Leben und bringen uns überall hin. Deshalb hier ein paar wohltuende Übungen…

Also schnell ein Handtuch, Stift und eine alte Zeitung holen, die Strümpfe runter, auf einen Stuhl setzen und los geht‘s...

1. Im Wechsel Fußspitzen kräftig nach oben ziehen und anschließend Fersen weit nach oben heben
2. Rechten Fuß hochheben und große Kreise zuerst nach außen, dann nach innen zeichnen - anschließend auf links wechseln.
3. Handtuch auf den Boden legen und kräftig mit den Zehen kneten.
4. Stift auf den Boden legen und mit den Zehen aufheben, Oberkörper nach vorne beugen und Stift abnehmen, wieder auf den Boden legen und mit den Zehen des anderen Fußes danach greifen - mindestens 10 x.
5. Zeitung auf den Boden legen und mit den Zehen in kleine Fetzen reißen.
6. Linken Fuß auf dem rechten Knie ablegen und gut Zehen, Quergewölbe und Fersen massieren - anschließend Bein wechseln zur Massage rechts.

Vielleicht haben Sie ja dafür eine wärmende Fußmassage-Creme daheim? Die Füße danken Ihnen das Gymnastik– und Verwöhnprogramm und tragen Sie mit Leichtigkeit durch den ganzen Tag !

Einladung

„Essa ond Trenka halt Leib ond Seel z‘samm“

Unser Angebot „Auf Rädern zum Essen“ wird nach wie vor gut angenommen. Jeden Freitag sind wir ca. 40 Personen, die zusammen beim Wallfahrtswirt ein gemeinsames Mittagessen genießen. Gerne würden wir diesen Kreis erweitern. Dazu brauchen Sie nicht „alt“ zu sein oder nicht mehr kochen zu wollen oder zu können. Bei unserem Mittagstisch geht es darum, gemeinsam zu essen UND gute Unterhaltung zu haben. Probieren Sie es doch einfach mal aus. Ein kurzer Anruf am Donnerstag auf dem Handy der Nachbarschaftshilfe. Schon sind Sie angemeldet.

Wenn es Ihnen gefällt, dürfen Sie gerne dauerhaft mit uns essen gehen. Auf Wunsch holen wir Sie zuhause ab und bringen Sie auch wieder wohlbehalten nach Hause.

In der Wallfahrt essen wir um 12 Uhr, wenn alle da sind, gemeinsam. Wem das vorgeschlagene Gericht nicht gefällt, der bestellt sich eine Speisekarte, bestellt - isst– und bezahlt nach Karte. Alles kein Problem bei der Wirtsfamilie Trollmann.

Wenn Sie körperlich nicht so fit sind, werden Sie von den Helfern bis vor die Haustür gefahren, die Helfer begleiten Sie in die Gaststube und wenn Sie mals „auf s Häusl“ müssen, dann gibt es im Erdgeschoss eine barrierefrei Seniorentoilette. Für alles ist gesorgt.

Wenn Sie aber mal nur „ausnahmsweise“ an einem Freitag „Ebbas Warms“ wollen, weil Sie vielleicht gerade gesundheitlich nicht so fit sind zum Kochen, weil Sie gerade erst vom Krankenhaus heim gekommen sind und das Kochen noch zu beschwerlich ist, oder weil Ihre persönliche „gute Fee“ zuhause mal nicht für Sie kochen kann , dann rufen Sie uns einfach an. Wir bringen Ihnen das Essen auch einmalig oder wir vereinbaren, dass eine Helferin zu Ihnen nach Hause kommt und für Sie kocht. Auch das gehört zu unseren Leistungen.

Nach dem Motto „Essa ond Trenka halt Leib ond Seel z‘samm“ freue ich mich jeden Freitag auf den gemeinsamen Mittagstisch und ich würde mich freuen, auch mit Ihnen mal gemeinsam zu speisen. Guten Appetit. Rufen Sie mich an. Ihre Sieglinde Besel

Speiseplan April

Datum:	Gericht:
05. April 2024	Sauerbraten mit Kartoffelknödel und Blaukraut
12. April 2024	Rehragout mit Semmelknödel und Salatteller
19. April 2024	Fischfilet gebacken mit Kartoffelsalat und Salatteller
26. April 2024	Käsespätzle mit Salatteller und Überraschungsnachtisch

Termine

Reparaturstube

(jeweils am 2. Freitag des Monats) im Häusle
des Gartenbauvereins in Deiningen von 15 - 17 Uhr

12. April 2024
10. Mai 2024
14. Juni 2024
12. Juli 2024
09. August 2024
13. September 2024
11. Oktober 2024
08. November 2024
13. Dezember 2024

Für alle drei Gemeinden, alle Personen von 0 - 100, ohne Voranmeldung. Wenn Sie eine Mitfahrgelegenheit nach Deiningen wünschen, melden Sie sich bitte bei Sieglinde Besel

Auf Rädern zum Essen

Jeden Freitag in Wemding beim Wallfahrtswirt gemeinsames Essen um 12.00 Uhr. Speiseplan für diesen Monat auf Seite 7 und im Gemeindeblatt.

An– oder Abmeldung jeweils bis Donnerstag 14.00 Uhr bei Sieglinde Besel

Mitanand

Jeden Dienstag von 14 - 17 Uhr im Trachtenheim in Deiningen - Keine Anmeldung notwendig

Handysprechstunde - Digitallotsen

Ab sofort 1x monatlich jeden 1. Donnerstag im Monat von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr im Rathaus in Deiningen.
Auf Wunsch auch in Alerheim und Wechingen möglich, bitte bei Sieglinde Besel nachfragen.

Anmeldung immer bis Mittwoch 16.00 Uhr bei Sieglinde Besel
Bei der Anmeldung bitte Thema bzw. Problem angeben, dass die entsprechenden Lotsen anwesend sind.

Impressum

Redaktion: Sieglinde Besel

Layout: Sieglinde Besel

Druck: Fink types & more

Herausgeber: Helfende Hände Mittleres Ries
Nachbarschaftshilfe der Gemeinden
Alerheim, Deiningen und Wechingen

Fotos: Sieglinde Besel, pixabay

Information

Koordination, Sieglinde Besel

Bürozeiten: Mittwoch 14 – 16 Uhr

Freitag 9 – 11 Uhr

Möglichst nach telefonischer Anmeldung

Telefon: **09081 – 2 41 43**

Mobil: **0151 – 10 62 90 18**

E-Mail: nachbarschaftshilfe@mittleres-ries.de